

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر سید سعید اسماعیلی

متخصص طب سنتی

دختری ۲۷ ساله ام که بعد از ظهر ها سردرد به سراغم می‌آید. فشار خونم بالا نیست و دست و پاها هم سرد است. دو حالت ممکن است اتفاق افتاده باشد؛ یکی ضعف خون رسانی به دلیل این که از صبح فعالیت داشته‌اید و خوب است شیره انگور و موز مصرف کنید. اگر کم خونی داشته باشید، غلایم کم خونی به شکل سردرد خودش را نشان می‌دهد یا ممکن است ضعف داشته باشید که با خوردن بادام و پیسته رفع می‌شود. استرس‌های روزانه نیز باعث سردرد و افزایش سودا در بعد از ظهر می‌شود. مصرف دمنوش مانند استوقدوس مناسب است. **برای کاهش تیرگی پوست به ویژه در ناحیه زیر چشم ها چه توصیه‌ای می‌کنید؟** این تیرگی ناشی از افزایش سودا است. رسوب سودا پوست را تیره می‌کند و به دلیل خشکی باعث چروک می‌شود.

مصرف انواع فست‌فودها، نوشابه، گوشت گوساله، کلم و... باعث افزایش سودا می‌شود.

استفاده از داروهای دفع کننده سودا مانند خاکشیر، دم کرده گل گاوزبان، استوقدوس، گل گاوزبان و مواد طوبت‌زا مانند کاهو، شیر، اسفناج، آب هویج، بادام... مفید است. اگر شرایط مناسب باشد فصدیاز الو در ناحیه پیشانی هم مناسب است که باید با نظر پزشک انجام شود.

روغن بادام شیرین و بنفشه مفید است و خشکی را کاهش می‌دهد روغن بادام شیرین طبع ملایم دارد و رطوبت بخش است و از بادام تلخ برای رفع دردها استفاده می‌شود.

بیشتر بدانیم

روش بلعیدن قرص

پژوهشگران آلمانی توصیه می‌کنند که برای مصرف قرص از روش‌های خاصی استفاده شود. در دنیا از هر سه نفر یک نفر در بلعیدن قرص مشکل دارد. پزشکان می‌گویند که موفق شده اند روش جدیدی را برای بلع قرص‌ها بیابند که به لغزش قرص و کپسول در گلو ی بیماران کمک می‌کند.

آنان استفاده از یک قاشق پر آب و روش «پاپ بطری» (popbottle method) یا تکیه به جلو (lean forward) را بسته به نوع قرص توصیه کرده‌اند.

به گزارش گاردین، گروهی از پزشکان توصیه می‌کنند هنگام بلعیدن قرص از ۸۰ میلی لیتر آب (تقریبا برابر با یک قاشق) و یکی از دو روش ذکر شده استفاده شود.

آن‌ها برای بلعیدن قرص‌های معمولی، استفاده از روش «پاپ بطری» را توصیه می‌کنند. این روش شامل یک بطری آب، قرار دادن قرص روی زبان و محکم بستن لب‌ها دور دهنه بطری قبل از نوشیدن آن می‌شود.

در مورد کپسول نیز دانشمندان روش «تکیه به جلو» را توصیه می‌کنند که در این روش نیز کپسول را قبل از نوشیدن آب روی زبان قرار می‌دهیم.

در روش «تکیه به جلو» پژوهشگران از داوطلبان خواستند که چانه خود را به سمت سینه خم کنند و در حالی که سر به جلو خم شده است، قرص را قورت دهند. آن‌ها ادعا می‌کنند که این روش ۸۸ درصد بیشتر از روش‌های معمول به بیماران در بلعیدن کپسول هایشان کمک کرده است.



تنقلات خوشمزه و سالم فوتبالی

گزارش

مسابقات جام جهانی فوتبال برای فوتبال دوستان یک رخداد مهم ورزشی است که هیجان زیادی به دنبال دارد. معمولاً خانواده‌ها دور هم جمع می‌شوند تا دسته جمعی به تماشای مسابقه بنشینند؛ به ویژه در روزهایی که تیم فوتبال ایران در یک طرف زمین بازی می‌کند، این دورهمی‌ها پر رنگ ترمی نشود و انواع و اقسام خوراکی‌های شور و شیرین وسط‌معر که بین تماشاچیان رد و بدل می‌شود.

به همین مناسبت برای آادگی بیشتر خانواده‌ها چند خوراکی نوشیدنی مناسب این حال و هوا را به شما معرفی می‌کنیم.

گندمک:

از تنقلاتی است که اگر چه در گروه آجیل قرار ندارد، اما بر خی خانواده‌ها از آن همچون مغزهای آجیلی در شب نشینی‌ها استفاده می‌کنند. نوع شیرین آن را که شیرین گندمک‌می‌گویند، اغلب به‌همراه شیر می‌خورند.

دانه‌های غلات برشته شده:

دانه غلات پف کرده خوشمزه‌ای است که این روزها در انواع شیرین گندمک، کاهی غلات حجیم شده درت و برنجک تویی یا روکش کاکائویی یا ساده به فروش می‌رسد. خوب است بدانید این محصولات اگر به خوبی و تحت شرایط بهداشتی تهیه و عرضه شود، سالم‌ترین تنقلات به‌شمار می‌رود.

برنجک:

برنجک در مقایسه با گندمک ارزش تغذیه‌ای بالایی ندارد، اما در نوع خود آن قدرها هم بی‌ارزش نیست. برنجک تا حدودی شبیه گندمک تهیه می‌شود، اما در صنعت انواعی از آن از ترکیب دو آرد برنج و بلغور ذرت به همراه روغن نباتی، پودر پنیر و نمک تهیه می‌شود. اگر چه برنجک به دلیل جذب روغن کمی پر کالری است، اما اگر روغن به کار رفته در آن مرغوب باشد و در اثر نگهداری نامناسب، بوی نا و ماندگی نگیرد، تا حدودی سیرکننده و برای بیماران اسهالی بسیار مناسب است و اگر در تهیه آن آرد بلغور ذرت استفاده شده باشد، می‌تواند تامین‌کننده در صدی از ریز مغذی‌های بدن باشد.

لازم است بدانید بر اساس حجم پفکی غلات فراوری شده، سه چهارم تایک و نیم لیوان برنجک یا گندمک معادل یک واحد غلات محسوب می‌شود. هر فرد بر اساس سن، جنسیت، توده بدنی و دیگر شاخص‌ها، روزانه به ۱ تا ۱۱

بازار به فروش می‌رسد.

برای این روزها شربت خاکشیر و تخم شربتی هم جزو نوشیدنی‌هایی است که بیشتر توصیه می‌شود.

نکاتی درباره مصرف تنقلات:

با توجه به هیجانات مسابقات فوتبال و به ویژه طولانی بودن دوره مسابقات جام جهانی، تمایل افراد به مصرف تنقلات هنگام تماشای این مسابقات می‌تواند به تغییر عادت و الگوی تغذیه‌ای منجر شود که در نهایت ممکن است برای بیشتر گروه‌ها مناسب نباشد.

تنقلات از چند جنبه باید با احتیاط مصرف شود

دکتر سید مصطفی عربی

متخصص تغذیه

۱- برای افراد دچار چاقی و اضافه وزن، مصرف تنقلاتی مثل چیپس و پفک تخمه می‌تواند به دریافت بالای انرژی، نمک و چربی منجر شود.

۲- در افراد لاغر، دریافت تنقلات کم ارزش از قبیل پفک، چیپس، بیسکویت، کیک یا آب‌میوه‌های صنعتی شیرین شده ممکن است باعث کاهش اشتهای افراد شود و پی آن افراد نتوانند غذای مقوی را در وعده اصلی مصرف کنند. این مسئله به کمبود مواد غذایی و افزایش ضعف، بی‌حالی، بی‌اشتهایی و کاهش وزن در افراد لاغر منجر می‌شود و ممکن است خطر بیماری‌های قلبی و فشار خون را نیز در این گروه افزایش دهد.

به افراد لاغر توصیه می‌شود، از آجیل‌های بون داده و بدون نمک در میان وعده‌ها یا از آب‌میوه‌های طبیعی و میوه‌های تازه فصل استفاده کنند.

به افراد چاق و دچار اضافه وزن نیز پیشنهاد می‌شود از بسته‌ غذایی سالم، شامل سبزی‌های تازه و پر ویتامین، از قبیل هویج، خیار، گوجه فرنگی، کاهو، ترب و همچنین میوه‌های تازه با قند مناسب مثل سیب، گوجه سبز، توت فرنگی، هلو، آلبالو و گیلان استفاده کنند.

سلامت

آشپزی من روزی

کلم بروکلی با پاستا

پوره کلم بروکلی را به همراه سیر بخارپز و له کنید. سپس روغن زیتون، زیتون نصف شده و گوجه فرنگی را به آن اضافه کنید. مواد آماده شده را می‌توانید با پاستا مخلوط کنید.

پوره کلم بروکلی

کلم بروکلی و گل خردشده را با هم به مدت هشت دقیقه در روغن زیتون تفت دهید. پس از آن سه چهارم فنجان به کلم‌ها آب اضافه کنید. شعله را به مدت پنج دقیقه زیاد کنید تا مواد نرم شود. سپس مواد را داخل یک کاسه قرار دهید و یک چهارم فنجان پنیر پارمسان به آن اضافه کنید. مواد را با نمک و فلفل طعم دار و له کنید.

نکته: چرا باید کلم بروکلی را بخارپز کرد؟

کلم بروکلی طبق نظر کارشناسان تغذیه، بهتر است به صورت پخته و آب‌پز شده مصرف شود. از آن‌جا که بروکلی حاوی گاسپیول است کمپلکس این ماده، مانع جذب ید در بدن می‌شود. به همین دلیل است که بخارپز کردن یا پختن مشکل گاسپیول را از بین می‌برد.

کلم بروکلی خردشده -دوپیمانه -سیر- دوحه- روغن زیتون- به میزان لازم زیتون برش خورده -نصف پیمانه -گوجه فرنگی- دودعد- با سنا آبکش شده- دوپیمانه -ادویه دلخواه شامل نمک، فلفل و آویشن- به میزان لازم

سلامت

درمان طب فشاری

درمان طب فشاری برای رفع یبوست در ۳ دقیقه

گرفتگی روده و اختلال در اجابت مزاج، وضعیت سختی است که باید به سرعت درمان شود.

نقطه مدنظر طب فشاری برای درمان یبوست کجاست؟

نقطه‌ای که باید برای درمان سریع یبوست و مشکلات روده این چنینی فشار دهید چند میلی متر پایین تر از ناف قرار دارد که باید بر حسب عرض انگشت سیابه نقطه مدنظر را پیدا کنید. عرض انگشت سیاه خود را در عدد ۳ ضرب کنید، طبق اندازه استاندارد عرض این انگشت شما یک اینچ است.

به بیان دیگر سه انگشت سباه پایین تر از ناف، در دست نقطه‌ای است که شما باید برای درمان فشار دهید.

چطور این کار را انجام دهیم؟

زمانی که در سرویس بهداشتی هستید به مدت یک تا ۳ دقیقه این نقطه را فشار دهید. مدت فشار بستگی به شدت مشکل در روده شما دارد. فشار دادن این نقطه از بدن باعث شروع دفع مواد سمی از روده‌ها می‌شود، در ست تأثیری که ماساژ عضلات شکم خواهد داشت.

فشار این نقطه از شکم علاوه بر رفع یبوست می‌تواند در درمان مشکلات گوارشی و دردهای قاعدگی موثر باشد. علاوه بر این روش نشستن به صورت چمباتمه هنگام اجابت مزاج می‌تواند کار روده‌ها را ساده‌تر کند.

پنج شبه‌ها

ترفندها

برای غلیظ شدن فسنجان چه باید کرد؟

برای غلیظ شدن فسنجان می‌توان به چندروش عمل کرد. معمولاً هویج یا کدو به آن اضافه می‌کنند.

شما می‌توانید این مواد را رنده کنید، کمی تفت دهید و به خورش اضافه کنید. بعد از جوشیدن آن، حرارت آن را کم کنید و بگذارید تا خوب جا بیفتند.

چون این مواد طعم (شیرین) دارد، خورش خوش مزه و خوش رنگ می‌شود.

پنج شبه‌ها

پوست و مو

لوسیون آب برنج؛ دشمن پوست چرب

برنج یک دوست خوب برای زیبایی ماست، چون مواد مغذی آن ظاهر پوست را به طور محسوسی بهبود می‌دهد. لوسیون آب برنج نه تنها کیفی سطح پوست را تمیز می‌کند، بلکه باعث کاهش مازاد چربی و بهبود جوش‌های سر سیاه می‌شود.

تولید و ترشح چربی زیاد روی پوست مشکلی است که به واسطه تغییر در عملکرد غدد سیاه ایجاد می‌شود. غدد سیاه وظیفه تولید روغن‌های طبیعی را بر عهده دارد. این روغن‌ها علاوه بر مرطوب نگه داشتن پوست، سدی حفاظتی در برابر سموم و ترکیبات منفی و مضر محیط زیست ایجاد می‌کند. مشکل این جاست که با تولید زیاد چربی در پوست، منافذ پوستی مسدود می‌شود و به این ترتیب مشکلاتی مانند جوش‌های سر سیاه و آکنه بروز می‌کند. علاوه بر این، سبوم بافت چربی دارد و به همین دلیل سطح پوست شروع به برق انداختن می‌کند و کثیف به نظر می‌رسد.

متأسفانه بسیاری از افراد روش کنترل مازاد چربی را نمی‌دانند و برای مقابله با آن از محصولاتی استفاده می‌کنند که pH پوست را به خطر می‌اندازد.

به همین دلیل استفاده از محصولات طبیعی توصیه می‌شود، چون علاوه بر فرمول سبک آن، بدون ایجاد عوارض جانبی به کنترل چربی پوست کمک می‌کند. خوشبختانه لوسیون آب برنج خواصی دارد که مازاد چربی را از بین می‌برد و پوست را به طور عمقی تغذیه می‌کند.

لوسیون آب برنج برای رفع مازاد چربی پوست

نخستین بار خانم‌های ژاپنی بودند که فواید آب برنج را برای پوست کشف کردند، چون متوجه شدند در مزارع کشت برنج دست‌هایشان بسیار نرم می‌ماند. برنج یک ماده غذایی است که در همه جای دنیا پیدا می‌شود و در بین غلات جایگاه ویژه‌ای دارد. این ماده غذایی خواص زیادی نیز دارد و علاوه بر انرژی‌رسانی به بدن نیازهای آن را تامین می‌کند.

امروزه با توجه به وجود محصولات آرایشی بهداشتی متنوع که در جهان تولید و مصرف می‌شود، بیشتر افراد از خواص زیبایی برنج غافل‌اند؛ در حالی‌که از صدها سال پیش در فرهنگ شرقی از این ماده غذایی ماده‌ای جوان‌کننده استفاده می‌شد.

استفاده از این لوسیون طبیعی به تنظیم pH طبیعی پوست صورت کمک می‌کند و علائم مشکلات مزمنی همچون آکنه کیستی، اگزما و پسوریازیس را بهبود می‌دهد. استفاده از آب برنج همچنین به عنوان یک محصول روشن‌کننده پوست توصیه می‌شود، چون باعث کاهش لکه‌های قهوه‌ای روی پوست می‌شود.

۲